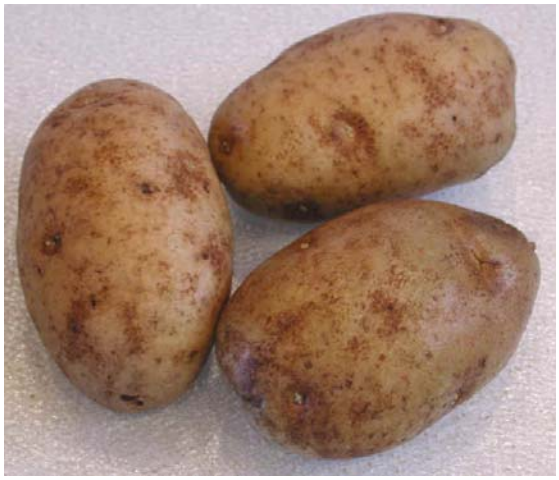
Steven W. Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joe Reardon
Director

Papa Blanca

La papa blanca crece en Carolina del Norte durante los meses de junio y julio; se venden muy frescos en los Farmers Market. ¿Conoce usted sus maravillosas propiedades?



Historia de la Papa

La papa fue cultivada por los Incas hace 4,000 – 7,000 años en los Andes del Perú sobre 10,000 pies de altura.

Con el transcurso del tiempo la papa se ha adaptado a distintos tipos de climas y terrenos y actualmente crece en todos los continentes.

En 1536, los Españoles conquistaron el Perú conocieron la papa y la llevaron a España. En 1586, la papa fue introducida en Inglaterra Sir Francis Drake. In 1770, un farmacéutico francés, Antoine Parmentier para ayudar al rey Luis XIV solucionar los recurrentes problemas de hambre de la población decidio promocionar la papa y, organizo un banquete en el cual solamente sirvió platos en base de papa. In 1774, Thomas Jefferson durante su etapa presidencial (1801-1809), sirvió "French Fries" in la casa blanca, para introducir la papa en los Estados Unidos.

Características de la papa

La papa es un miembro de la familia de los Solanaceae, junto con los pimientos, la berenjena y los tomates.

El desarrollo del tamaño y calidad de la papa depende en gran medida de que cuente con temperaturas frías, humedad, luz y la riqueza del suelo.

La papa es un tubérculo, pues crece debajo de la tierra.

4000 Reedy Creek Road
1070 Mail Service Center, Raleigh, North Carolina 27699-1070 ● (919) 733-7366 ● Fax (919) 733-6801
TTY: 1-800-735-2962 Voice: 1-877-735-8200
An Equal Opportunity Affirmative Action Employer

La papa blanca para que sea de Buena calidad debe ser firme, de piel suave y de color blanco cremoso brillante. No deben tener muchos ojos y estos deben ser superficiales.

Las papas es mejor comprarlas sueltas, no embolsadas; de este modo podemos elegir las mejores además, las bolsas plásticas transmiten humedad y esto las malogra.

No compre papas germinadas o con coloración verdosa, pues contienen un alcaloide toxico llamado solanine, el cual no solamente genera mal sabor en la papa sino que además puede ocasionar problemas respiratorios; circulatorios; dolor de cabeza; diarrea.

A veces las tiendas ofrecen las papas ya limpias, esto no es conveniente ya que las papas con el lavado pierden la capa que las protege y son más vulnerables a las bacterias.

Las papas, cuando se cosechan antes de que maduren por completo son más susceptibles a malograrse. Por ello, al momento de comprar fíjese que las papas no tengan decoloración ni daños.

Las papas no deben almacenarse en la refrigeradora ya que el almidón que contienen se convierte en azúcar y esto les da mal sabor. Tampoco las almacene cerca de cebollas, ya que los gases que ambas contienen deterioran a la otra.

La forma ideal de almacenar papas es en un lugar seco y oscuro, entre 45 y 50 F. Incluso la temperatura de ambiente ocasionaría que las papas germinen y se deshidraten prematuramente.

Los closet o sótanos oscuros pueden ser un buen lugar para almacenar papas. Definitivamente no se les debe exponer a luz solar porque desarrollan solanine, un alcalino toxico.

Almacene siempre las papas dentro de bolsas de papel o de una arpillera.

Las papas maduras bien almacenadas duran hasta dos meses. Revise siempre las papas y elimine aquellas que estén germinadas o secas ya que una papa en mal estado daña a las demás.

Las papas cocinadas pueden durar en la refrigeradora durante varios días, pero no en el congelador porque no congelan bien.

Papas, Potencial Recurso para Bajar la Presión Alta

Científicos del Instituto de Investigación de Alimentos han identificado en la papa un compuesto llamado Kukoamines que disminuye la presión sanguínea alta.

Hasta antes de este descubrimiento Kukoamines solo se había encontrado en una hierba china llamada Lycium Chino, cuya corteza se utiliza en la medicina oriental para disminuir la presión sanguínea alta.

Papas y la Energía

Las papas son una fuente excelente de carbohidratos, la mejor fuente de energía con que contamos.

Existen dos tipos de carbohidratos: los carbohidratos simples, que se encuentran en la azúcar refinada, barras de caramelos y la mayoría de los productos refinados que proveen energía rápida, pero por un tiempo corto y, los carbohidratos complejos (papas), que liberan energía despacio, mantienen el nivel de azúcar de la sangre y resultan la mejor fuente de energía a largo plazo.

Papas y los Antioxidantes

Las papas contienen una variedad de fitonutrientes que actúan como antioxidantes, entre los que se encuentran los carotenos, los flavonoides y, los cafeícos.

La papa contiene además una proteína antioxidante llamada patatina, la cual también combate a los radicales libres.

Papas y Vitamina B6

La vitamina B6 tiene relación con más de 100 procesos enzimáticos que se producen en todo el organismo. También juega un papel muy importante en el desarrollo de nuestro sistema nervioso central y, en la actividad neurológica de las células del cerebro.

La vitamina B6 juega también un rol fundamental en methylation. Muchos sucesos químicos se producen en el cuerpo por el methylation. Por ejemplo, los genes pueden activarse o desactivarse. Esto es particularmente importante para la prevención del cáncer ya que el gene p53 es un supresor de tumores.

Existe otra razón por la que el methylation previene el cáncer: se adjuntan a sustancias toxicas y las vuelve menos toxicas, además las impulsa fuera del organismo. Methylation es también importante para la salud cardiovascular.

La Vitamina B6 es también necesaria para el almacenamiento de la azúcar en las células de los músculos y en el hígado, por ello esta vitamina es clave para el buen desarrollo de los atletas.

Propiedades de la Papa Blanca

Nutrientes	Cruda	Cocida
Porción (taza)	1/2	1/2
Peso (g)	75	78
Calorías	59.3	67.9
Grasa(g)	0.08	0.08
Colesterol (mg)	0	0
Carbohidratos (g)	13.5	15.7
Fibra (g)	1.2	1.4
Sodio (mg)	4.5	3.1
Potasio (mg)	407.3	295.6
Proteína (g)	1.6	1.5
Vitamin A (IU/svg)	0	0
Vitamin C (mg/svg)	14.8	10.1
Calcio (mg/svg)	5.3	3.9
Hierro (mg/svg)	0.57	0.24
Folate (mcg/svg)	9.6	7.8

Datos tomados del USDA

Notas

- **1.** La información se refiere a 1 taza de papa blanca.
- **5**. El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- **+ -** Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto.

¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!